

CHRÍPKOVÁ SEZÓNA SA ZAČALA - PRIPOMÍNAME UŽITOČNÉ ZÁSADY PREVENČIE RESPIRAČNÍCH OCHORENÍ

Počas chrípkovej sezóny cirkulujú v populácii aj iné, takzvané chrípke podobné ochorenia. Chrípku spôsobuje vírus chrípky, ktorý má niekoľko typov a subtypov. Chrípke podobné ochorenia vyvolávajú adenovírusy, rinovírusy, respiračný syncytiálny vírus (RSV), baktéria *Mycoplasma pneumoniae* a vírus parachrípky.

Chrípka, chrípke podobné ochorenia a aj COVID-19 patria medzi nákazy prenášané vzdušnou cestou. V menšej miere môžu k ich šíreniu prispievať aj kontaminované povrchy - kontaktom sa škodlivý patogén preniesie z povrchu na ruky a následne si ho možno nevedomky zaniest' na sliznice (ústa, nos či oči), cez ktoré pôvodca ochorenia prenikne do tela.

Keďže sa spomínané choroby šíria v princípe rovnako, fungujú na ne aj rovnaké zásady prevencie. Obzvlášť počas chrípkovej sezóny odporúčame poctivo dodržiavať nasledujúce všeobecné zásady prevencie ochorení prenášaných vzdušnou cestou:

👉 Očkovanie proti respiračným ochoreniam (ideálnu ochranu očkovaním pred respiračnými ochoreniami predstavuje takzvaná triáda očkovania, teda kombinácia ochrany proti COVID-19, proti chrípke a proti pneumokokovým ochoreniam).

🇸🇰 V prípade prvých príznakov ochorenia zostať ihneď doma - aby sa zamedzilo šíreniu ochorenia, napríklad v pracovných či detských kolektívach - a liečiť sa. Pripomíname tiež, že ak potrebujete svoj stav konzultovať s lekárom, v zdravotníckom zariadení a v čakárni u lekára je potrebné mať prekryté horné dýchacie cesty.

👋 Dôsledná a častá hygiena rúk, obmedziť podávanie rúk, objímanie pri pozdrave, nedotýkať sa tváre a očí neumytými rukami.

🧐 Vyhýbať sa kontaktu s osobami s príznakmi ochorenia - resp. preventívne nosiť riadne nasadený respirátor FFP2 v situáciách, kedy nemožno vyhodnotiť zdravotný stav osôb v bezprostrednom okolí.

🤧 Dodržiavať respiračnú etiketu (kašeľ a kýchanie do jednorazovej vreckovky, bezodkladné vyhadzovanie použitých vreckoviek do uzatvárateľnej nádoby na odpad, nasadenie si respirátora FFP2 v spoločnosti iných osôb pri výskyte príznakov ochorenia).

🌬️ Časté krátke nárazové vetranie niekoľkokrát počas dňa.

🧴 Pravidelná dezinfekcia povrchov, ktorých sa ľudia často dotýkajú (príp. nezdieľať osobné predmety s inými ľuďmi).

👶 V materských školách vykonávať vstupný ranný filter, vďaka ktorému sa zamedzí, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa.

Ďalšie informácie o aktuálnej chrípkovej sezóne, o očkovaní proti chrípke či účinnosti vakcín, ako aj o prevencii respiračných chorôb nájdete v našej online brožúre Chrípková sezóna 2022/2023: <https://bit.ly/chripkova-sezona-2022-2023>

Ako pomáhate brániť šíreniu respiračných ochorení vrátane **COVID-19**

